

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**LAZER E ANTECIPAÇÃO DA REFORMA**

**Liliana S. Ribeiro**  
Outubro de 2016

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Inês Nascimento (FPCEUP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## Agradecimentos

À Professora Doutora Inês Nascimento  
pela disponibilidade e apoio no cumprimento desta jornada.

À Cláudia Meireles e Filipa Vieira  
por me segurarem as pontes, a meteorologia e o coração entre o norte e o sul.

Ao Paulo Moura  
pelo tempo que nos é.

*“Simples questão de tempo és e a certas circunstâncias de lugar  
circunscreves o corpo. Sentas-te, levantas-te  
e o sol bate por vezes nessa fronte aonde o pensamento  
– que ao dominar-te deixa que domines – mora.  
Estás e nunca estás e o vento vem e vergas  
e há também a chuva e por vezes molhas-te,  
aceitas servidões quotidianas, vais de aqui para ali,  
animas-te, esmoreces, há os outros, morres.  
Mas quando foi? Aonde te doía? Dividias-te  
entre o fim do verão e a renda da casa  
Que fica dos teus passos dados e perdidos?  
Horário de trabalho, uma família, o telefone, a carta,  
o riso que resulta de seres vítima de olhares.  
Que resto dás? Ou porventura deixas algum rasto?  
E assim e assado soffro tanto tempo gasto.”*

Ruy Belo

## RESUMO

A manutenção de alguma forma de atividade após a reforma permite minimizar o impacto da perda do papel profissional (Athcley, 1998). De igual modo, o nível de envolvimento em atividades de lazer em fases prévias à reforma é um forte preditor de participação nas mesmas após a reforma (Agahi, Ahacic, & Parker, 2006) sendo que indivíduos que, no seu tempo livre, continuam a envolver-se em atividades que prezavam no período pré-reforma, e que têm atitudes mais positivas face ao lazer, tendem, igualmente, a ajustar-se melhor à reforma (Mannel & Reid, 1999).

O trabalho a apresentar procurará (i) perceber como os indivíduos antecipam o papel de reformado/a (antecipação positiva ou negativa) e quais os apoios e fontes de apoio que identificam como importantes na transição para a reforma; (ii) analisar se e em que extensão as atitudes dos indivíduos face ao lazer, os hábitos de lazer e o investimento no trabalho influenciam a representação da reforma como um *turning point* que introduz oportunidades ou dificuldades na vida pessoal.

Os dados (quantitativos e qualitativos) foram recolhidos junto de 132 indivíduos não reformados através de um questionário de auto-relato construído, difundido e respondido *on-line*. São discutidas as implicações dos resultados encontrados para a prática da intervenção no período pré e pós reforma, nomeadamente em termos da potenciação do investimento no lazer.

**Palavras-chave:** Reforma, Lazer; Intervenção Psicológica.

## **ABSTRACT**

The level of involvement in leisure activities previously to retirement is a strong predictor of participation in them after retirement (Agahi, Ahacic, & Parker, 2006). Also retired individuals who, in their free time, continue to engage in activities they cherished in the pre-retirement period, and have more positive attitudes towards leisure, tend also to adjust better to the retirement (Mannel & Reid, 1999).

This work aim to i) understand how individuals anticipate retirement (positive / negative anticipation or optimism / pessimism) and which supports and sources they identify as important in their transition to retirement; ii) analyze whether and to what extent leisure attitudes, engagement in leisure activities and investment in work influence the representation of retirement as opportunities or difficulties.

Data (quantitative and qualitative) was collected from 132 working individuals through a self-report online questionnaire. The implications of the findings for the practice of intervention in the pre and post retirement are discussed, namely in terms of maximizing the engagement in leisure to support a smoother transition to retirement.

**Keywords:** Retirement, Leisure; Psychological intervention.

## **1. Lazer**

O lazer tem merecido atenção por parte da Psicologia pelos benefícios que poderá trazer à vida dos indivíduos.

Para Freire (2001) “o lazer revela-se como um fenômeno psicossocial complexo na medida em que se traduz por uma grande variedade de atividades, significados, objetivos, ou consequências para os participantes, tomando-se difícil a possibilidade de uma definição única” (p. 2).

Adota-se aqui uma noção de lazer que remete para as atividades que o sujeito escolhe e se envolve livremente, que implicam autonomia, motivação intrínseca, uma sensação de submersão e envolvimento social (Iso-Ahola, 1999). Assim, o lazer tem significado pessoal e produz significado (Kelly, 1996). Como referem McGuire e cols. (2009, p. 101) “meaningful may include instrumental use of leisure to reach goals and the expressive use of leisure to find meaning. It may be a way to find a new identity or a way to reestablish an old one. It may be an instrument for continuity or for change. In a sense, it is having something important to do.”

Para Kelly (1999) o lazer comporta uma dimensão existencial e social. Como dimensão existencial, permite ao indivíduo experimentar novos papéis e o desenvolvimento da própria identidade. Tem, nessa medida, um sentido de “vir a ser”, ou seja, permite ao indivíduo antecipar ser algo diferente, que o torna orientado para o futuro, mas também imerso na experiência em si mesma. Na dimensão social, o lazer é um comportamento aprendido, produto das estruturas e símbolos da esfera social, que embora não sejam deterministas, influenciam o mesmo. Segundo Kelly (1999) o lazer é uma ação contextualizada, melhor entendida numa relação dialética entre ambas as dimensões.

### **Lazer na adultez tardia**

São diversos os benefícios físicos e psicológicos apontados para envolvimento em atividades de lazer após a meia-idade. O lazer correlaciona-se positivamente com a função cognitiva (Leung *et al.*, 2011; Tesky *et al.*, 2011; Singh-Manoux *et al.*, 2003), pode prevenir debilidades físicas associadas à idade (Wong, Wong, Pang, Azizah, & Dass, 2003), e surge associado a níveis elevados

de bem-estar psicológico e menores índices de depressão (Dupuis & Smale, 1995; Herrera, *et al.*, 2011).

Para além dos benefícios do lazer na promoção do bem-estar físico, mental e social na idade adulta, o lazer tem também um papel importante na promoção do envelhecimento bem-sucedido. Por envelhecimento bem-sucedido entende-se a otimização da saúde e do bem-estar, o acesso às redes de apoio e envolvimento ativo na comunidade, e a autonomia pessoal sobre as escolhas de vida (Rowe & Kahn, 1997 *cit in* Llewellyn, Balandin, Dew, & McConnell, 2004).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê-se que o aumento da população sénior com 65 anos ou mais, crescerá de 524 milhões em 2010 para 1.5 bilião em 2050, principalmente nos países desenvolvidos. Segundo a OMS prevê-se que o aumento da população sénior com 65 anos ou mais, crescerá de 524 milhões em 2010 para 1.5 bilião em 2050. Em Portugal, segundo os últimos censos o índice de envelhecimento passou de 27.5% em 1961 para 143.9% em 2015. A população sénior em 1971 era de 836.058 sendo de 2.122.996 em 2015. (PORDATA, 2016). Estima-se que em 2050 este número suba para 2 251 967 (Carneiro, 2012).

Assim, políticas de envelhecimento bem-sucedido, que consistem no "processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem" (OMS, 2002), são hoje uma demanda nas agendas dos países desenvolvidos.

As atividades de lazer poderão contribuir para este propósito ao promover a qualidade de vida dos indivíduos mais velhos e atuar preventivamente ao promover a vida ativa saudável.

### **O Lazer como fator de proteção**

Numa revisão dos estudos sobre a importância do lazer, Caldwell (2005) refere o seu carácter terapêutico e a sua importância para a saúde, podendo atuar como um meio de prevenção primário ou secundário, como uma estratégia de *coping* face ao *stress* e aos eventos negativos de vida, e como uma forma de ultrapassar situações adversas.

Para Cassidy (2005) os indivíduos envolvidos em atividades de lazer e que têm uma atitude positiva em relação a este são menos afetadas pelo stress e

são mais otimistas. O lazer potencia assim as capacidades dos indivíduos, a sua resiliência, e o seu *empowerment*, uma vez que promove a capacidade do indivíduo para lidar proativamente com o stresse permitindo, ao mesmo tempo, a criação de novos significados (sociais, culturais, espirituais, etc.) (Iwasaki, Mactavish, & Macka, 2005).

Diversos estudos foram desenvolvidos para analisar os benefícios do lazer na gestão do stresse. Iwasaki e Mannell (2000), através da revisão de investigações sobre o stresse e mecanismos de *coping* no âmbito da Psicologia social e do lazer, propuseram uma concetualização hierárquica das dimensões do lazer.

Nestas dimensões são incluídas diferentes funções psicossociais e comportamentais associadas ao lazer que permitem ao indivíduo lidar com o stresse. Duas grandes dimensões no nível 1 são destacadas, as “crenças de *coping* pelo lazer”, referem-se às crenças que o indivíduo tem acerca de como o lazer pode ajudar a lidar com o stresse, e as “estratégias de *coping* pelo lazer” referem-se aos comportamentos disponíveis para enfrentar situações de stresse através do envolvimento em atividades de lazer. Enquanto as primeiras são disposições psicológicas duradouras, desenvolvem-se gradualmente ao longo do tempo e são mantidas pela socialização, as segundas são mais específicas e dependentes das situações com que o indivíduo se depara.

No segundo nível, associadas às “crenças de *coping* pelo lazer”, surgem as crenças de que o envolvimento no lazer possa permitir desenvolver e fortalecer a autodeterminação e/ou *empowerment* (autonomia) bem como o suporte apoio emocional, autoestima, ajuda tangível, e/ou suporte informativo (associados à amizade) que ajudam a lidar com eventos stressantes.

As “estratégias de *coping* pelo lazer” subdividem-se em três estratégias que os indivíduos usam em situações de stresse em diferentes graus e que ajudam a reduzir o mesmo: o companheirismo (procurar o envolvimento com os outros), o *coping* paliativo (escapar de acontecimentos stressantes através do lazer), e/ou melhoria do humor (procurar atividades que promovam o humor positivo e reduzam o humor negativo).

O *coping* através do lazer funciona como um neutralizador do stresse e é mais efetivo quando os níveis de stresse são mais elevados (Iwasaki, 2006).



Para além de facilitar a gestão do stresse, o lazer surge também como um meio de desenvolvimento e transformação pessoal nomeadamente perante acontecimentos de vida negativos. Kleiber e colabs. (2002) indicam quatro premissas de apropriação do lazer como um recurso para recuperar destes acontecimentos:

1) Autoproteção - ao criar estabilidade e controle, permite reduzir, afastar e gerir o stresse, que opera através de duas dimensões:

a) pela distração - as atividades de lazer são realizadas para reduzir os sentimentos negativos associados a eventos stressores;

b) criando otimismo em relação ao futuro - o prazer proveniente do lazer, ao proporcionar algum alívio e fuga das emoções negativas, permite ao indivíduo restaurar o otimismo e a esperança no futuro, bem como facilita a abertura para a reavaliação cognitiva.

2) Auto-renovação e a transformação pessoal, operando também em duas dimensões:

a) Reconstrução da história de vida - ao proporcionar um espaço social e relacional, o lazer restaura um sentido de continuidade do *self* com aspetos valorizados anteriormente. Em situações críticas ou de rutura (por ex., desemprego, doença), o lazer pode funcionar como um elo de continuidade entre a história de vida anterior e a atual.

b) Transformação pessoal - na sequência de eventos negativos, as atividades de lazer podem ser utilizadas como veículos para reestruturar objetivos de vida, compromissos, novos interesses e atividade. Esta necessidade de reorganização tornaria os indivíduos mais flexíveis à mudança de prioridades e potenciador na descoberta de novas alternativas para a sua vida.

Assim sendo, para os autores (Kleiber *et al*, 2002), o contexto de lazer poderá transformar um acontecimento negativo numa nova situação de esperança e otimismo, e de significado pessoal em torno de antigos interesses e de novas possibilidades que se antecipam, permitindo a ligação com o *self* que estava temporariamente perdido. Facilmente daqui se poderá deduzir a importância que a dedicação a atividades de lazer poderá assumir tendo em conta as alterações introduzidas pela reforma na estrutura e rotinas de vida,

antevendo-se a possibilidade de operarem positivamente na proteção do bem estar psicológico dos indivíduos no quadro de qualquer uma das funções do lazer descritas por Kleiber *et al.* (2002).

## **2. Reforma**

O período da reforma implica o fim da atividade profissional. Face à importância que o trabalho e o papel profissional têm na sociedade e na vida dos indivíduos, este período pode implicar mudanças sociais e psicológicas marcadas.

A reforma está associada à perda da centralidade do papel de trabalhador, o que pode ser visto como uma transição que envolve expansão, redefinição ou mudança de papel (Taylor-Carter & Cook, 1995). Esta pode representar um período de desajustamento, principalmente em indivíduos que têm uma relação positiva com o trabalho e em que este é percebido como satisfazendo as necessidades de sobrevivência, de relacionamento e de autonomia (Blustein, Kozan, & Connors-Kellgren, 2013). Quanto maior o vínculo a esse papel maior poderá ser o impacto na adaptação à transição, pois nestes casos o trabalho assume um papel central na identidade pessoal e/ou social do indivíduo. O ajustamento à reforma é melhor conseguido se o sujeito compensar a disrupção do papel de trabalhador com o desenvolvimento de outros papéis.

A manutenção de alguma forma de atividade permite para Athcley (1998) minimizar o impacto da perda do papel associado ao trabalho. A teoria da continuidade pressupõe que os indivíduos tendem a manter-se ativos ao longo da vida, mesmo após a reforma. Foca-se menos na disrupção causada pela reforma, mas nas oportunidades que a mesma poderá trazer na continuidade do desenvolvimento do sujeito. O envolvimento em atividades de lazer, como manutenção da atividade, está relacionado de forma positiva e significativa com a qualidade de vida na reforma (Kim & Feldman, 2000).

### **Adaptação à reforma e lazer**

O lazer poderá ter um papel determinante na qualidade da reorganização e adaptação à nova fase de vida dos reformados. Ao facilitar o envolvimento em

atividades valorizadas pelo próprio, o lazer favorece a ligação com outros, fomenta a responsabilidade, permite expandir a rede social, e cria a oportunidade de ser útil (Stebbins, 1992 *cit in* Mannel & Reid, 1999).

Segundo a teoria da continuidade, o lazer enquanto manutenção da atividade após a reforma pode minimizar o impacto da perda do papel associado ao trabalho (Athcley, 1998). Como refere Nascimento (2008) “as atividades de lazer podem constituir-se como objetos atrativos de investimento após a reforma e, como tal, podem tornar-se uma fonte de identidade para os reformados pois permitir-lhes-ão definir-se em função do que realizam” no âmbito dos papéis que passem a assumir nos contextos de lazer.

Face às mudanças envolvidas, quer associadas ao envelhecimento, quer associadas à perda de papéis, o lazer evoca um sentido de coerência e continuidade, ao dar sentido às experiências pessoais em relação ao seu passado e às expectativas relacionadas com o futuro (Kleiber, Hutchinson, & Williams, 2002).

A reforma implica o aumento do tempo livre, mas mais tempo livre não significa necessariamente mais tempo de lazer. Pinquart e Schindler (2009) investigaram durante três décadas as mudanças relacionadas com a idade na participação em atividades de lazer, e de acordo com os seus resultados, os indivíduos que participaram em atividades de lazer no início da vida, apresentavam na adultez tardia, uma continuidade da participação. Inversamente, muitos dos que tendiam a estar insatisfeitos com as suas atividades de lazer antes da reforma, não apresentam após esta, mudanças na satisfação. Também, Mannel e Reid (1999) referem que os indivíduos que no seu tempo livre continuam a envolver-se em atividades que prezam no período pré-reforma e que têm atitudes positivas face ao lazer, parecem ajustar-se mais ao período de reforma.

Alguns estudos apontam para uma relação entre a satisfação global com a vida e satisfação no lazer (Pinquart & Schindler, 2009) e a frequência na participação em atividades de lazer (Şener et al, 2007).

Em suma, sendo a reforma um momento de transição na vida nos indivíduos, o lazer pode ter um impacto positivo na adaptação a esta fase, quer pela possibilidade de trazer novos sentidos à experiência pessoal, quer pela

manutenção da atividade. Resta saber em que medida o tipo de relação que as pessoas mantêm com o lazer e com o trabalho em fases prévias à reforma poderá estar relacionado com a valência das suas representações em relação a essa transição específica. Dito de outro modo, interessa compreender de que forma as atitudes face ao lazer e o próprio lugar que o lazer ocupa na vida dos adultos profissionalmente ativos, influi na forma como encaram a reforma e em que sentido, se antecipando predominantemente dificuldades ou oportunidades.

Neste contexto, são objetivos deste estudo:

- i) Perceber como os indivíduos antecipam o papel de reformado/a (antecipação positiva / otimismo ou negativa / pessimismo) e quais os apoios e fontes de apoio que identificam como importantes na transição para a reforma.
- ii) Analisar se e em que extensão as atitudes dos indivíduos face ao lazer, o envolvimento em atividades de lazer e o investimento no trabalho influenciam a representação da reforma como um *turning point* que introduz oportunidades ou de dificuldades.

### **3. Método**

#### **3.1. Participantes**

Foram recolhidos questionários completos de um total de 132 participantes, sendo que cerca de 68% são do sexo feminino (n=90) e 32% do sexo masculino (n=42). A idade dos participantes varia entre 21 e 64 anos, (M=42 anos, DP = 10.3). No que diz respeito ao estado civil, 50% dos participantes encontram-se casados, em união de facto ou juntos; 33.3% estão solteiros; 15.2% estão divorciados e um está viúvo.

Quanto ao grau de escolaridade, 90% da amostra possui formação superior ou pós-graduada (n = 119), 8% da amostra completou o ensino secundário (n = 10) e três participantes têm o ensino básico.

Na Tabela 1 apresenta-se a distribuição dos indivíduos por áreas profissionais de acordo com a Classificação Portuguesa das Profissões (2011).

sendo que o maior número de participantes desempenha actividades intelectuais e científicas (n = 103). A amostra inclui ainda 4 estudantes.

Tabela 1. Caracterização da amostra por Áreas profissionais.

<b>Áreas Profissionais</b>	<b>N</b>
Representantes do poder legislativo e de órgãos	10
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	103
Técnicos e profissões de nível intermédio	14
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	1

Quanto à distribuição dos participantes considerando a sua situação profissional, verifica-se que 93% se encontram no ativo e apenas 7% se enquadram na categoria de inativos estando desempregados ou sendo ainda estudantes.

A idade com que começaram a trabalhar varia, no grupo dos ativos, entre os 10 e os 29 anos de idade, sendo a média de 22 anos ( $DP=3.8$ ).

No sentido de analisar como os participantes se preparam ou pretendem preparar para reforma, agrupando as respostas à questão aberta “*Tendo em vista a reforma, que passos deu ou dará para se preparar para mesma?*” de acordo com os seus conteúdos, foi possível identificar temas relativos às acções que os participantes deram ou darão nesse sentido. Pode verificar-se que 45.5% da amostra pretende “garantir a sustentabilidade financeira” referindo questões como, por exemplo, fazer planos poupança reforma, continuar a fazer descontos para a Segurança Social ou poupar; 14% deseja envolver-se em atividades; 28% não fez ou não fará nenhuma ação para se preparar para a reforma ou ainda não pensou nisso; 12% refere outras opções (como cuidar da saúde, definir um lugar, etc.).

Quanto aos tipos de apoios que mais tendem a valorizar na preparação para a reforma, os participantes consideram como mais importante o apoio financeiro e o apoio emocional (tabela 2).

Tabela 2. Tipos de apoio

<b>Tipos de apoio</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
Apoio financeiro	4.31	1.9
Apoio emocional	3.85	1.1
Apoio para não me sentir isolado/a / sozinho/a	3.77	0.9
Apoio para começar o meu próprio negócio / projeto	3.49	1.3
Apoio para decidir o que irei fazer com o tempo	3.34	1.2
Apoio na procura de outro emprego / trabalho	3.21	1.4

Quanto às fontes de apoio na preparação para a reforma, os participantes consideram como mais importantes, o/a companheiro/a, os amigos e os filhos (tabela 3).

Tabela 3. Fontes de apoio

<b>Fontes de apoio</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
Companheiro/a	4.61	0.8
Amigos	4.50	0.8
Filhos/as	4.42	1.0
Netos/as	4.36	1.1
Um website de planeamento da reforma	3.80	1.2
Revistas. livros ou outras publicações	3.80	1.0
Médico de família	3.73	1.0
Um psicólogo/a	3.70	1.2
Colegas de trabalho	3.68	0.99
Instituição financeira. como um banco ou uma companhia de investimento	3.68	1.1
Seminários ou cursos	3.67	1.1
Assistente social	3.51	1.3

Quanto à forma como os participantes encaram o papel de reformado/a, o instrumento incluiu um item sobre a forma como o participante “encara ou antecipa o seu papel como reformado/a”. 41% dos sujeitos afirmam-se otimistas (bastante otimista = 30% e muito otimista = 11%), enquanto 35% dos sujeitos afirmam-se não otimistas (pouco otimista = 25% e pessimista = 10%). 24% dos participantes nunca pensou na questão.

### 3.2. Instrumentos

Foi utilizada uma bateria de questionários de autorelato (Anexo 1) estando organizada em cinco partes: 1) questões destinadas à recolha de dados sociodemográficos, 2) avaliação da dimensão “Trabalho”; 3) avaliação da

dimensão “Reforma”; 4) avaliação da dimensão “Lazer”; e 5) avaliação da dimensão “Satisfação com a vida”.

Para análise das características sociodemográfica da amostra, foram recolhidas informações acerca do sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, e profissão atual. Foram incluídas ainda três questões relativas à antecipação da reforma, nomeadamente: (a) uma questão fechada destinada a identificar o tipo (e.g., apoio emocional, apoio financeiro,...) e as fontes de apoio (e.g. amigos, seminários ou cursos, médico de família) mais valorizados pelos participantes (com base num escala de resposta variando entre “totalmente inútil” a “totalmente útil” e “não sei”); (b) uma questão aberta auscultando sobre que “passos deu/dará para se preparar para a reforma”; (c) uma questão fechada para verificar se os participantes encaram o papel de reformado/a com pessimismo ou otimismo.

### ***Avaliação da dimensão “Trabalho”***

#### **Investimento no Trabalho**

O Questionário de Investimento no Trabalho (Greenberger, Payne & Goldberg, 1988 *cit. in* Greenberger, 1988) adaptado por Nascimento (2007) pretende medir o grau de investimento no trabalho dos indivíduos. Trata-se de uma medida unidimensional que, no estudo de Nascimento (2007), registou um coeficiente *alpha* de 0.81.

A escala é constituída por 13 itens com resposta que varia entre 1 (Discordo totalmente) e 6 (Concordo totalmente). A pontuação na escala total varia entre 13 e 78 (o ponto médio é 32). Valores mais altos indicam maior investimento no trabalho.

No presente estudo, a escala apresenta uma boa consistência interna com um coeficiente *alpha* de 0.78.

### ***Avaliação da dimensão “Reforma”***

#### **Representações da Reforma - antecipação**

Para o estudo, foi construído um questionário com o objetivo de avaliar as representações dos participantes em relação à sua vida no período da reforma. O instrumento baseia-se no inquérito “Retirement Attitudes Segmentation Survey” (2013) desenvolvido pela American Association of Retired Persons

(AARP). Foram selecionadas as questões que focam aspetos da antecipação da reforma, no que diz respeito à preparação e vivência da mesma.

O questionário é constituído por 18 afirmações sobre o que a reforma significa para o sujeito (e.g., “*fim dos meus anos produtivos*”, “*tempo para lazer*”) com respostas que variam de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente).

A escala foi submetida a análise fatorial exploratória pelo método de Análise de Componente Principal e método de Rotação Oblimin com Normalização de Kaiser que permitiu a extração de dois fatores (tabela 2 e 3), com uma variância explicada de 45%.

O primeiro fator é composto por 11 itens cujo conteúdo remete para uma representação positiva do período pós reforma. Designou-se o fator como “antecipação de oportunidades”.

No presente estudo a subescala *antecipação de oportunidades* apresenta uma boa consistência interna com um coeficiente *alpha* de 0.88, correlações inter-itens de 0.41 sendo o valor mais baixo de 0.05 e o valor mais alto de 0.81.

A pontuação na subescala varia entre 11 e 55 (o ponto médio é 22). Valores mais altos indicam uma representação da reforma caracterizada por uma antecipação mais acentuada das oportunidades.

Tabela 2. Matriz de correlações entre itens

	Item [1]	Item [7]	Item [8]	Item [9]	Item [11]	Item[12]	Item [13]	Item [15]	Item [16]	Item [17]	Item[18]
Item [1]	-	.484	.252	.053	.341	.403	.435	.352	.294	.359	.367
Item [7]		-	.524	.257	.572	.601	.599	.495	.405	.651	.476
Item [8]			-	.335	.404	.344	.305	.371	.203	.358	.309
Item [9]				-	.245	.229	.183	.300	.150	.190	.234
Item 11]					-	.507	.570	.439	.382	.629	.411
Item [12]						-	.814	.458	.324	.729	.430
Item [13]							-	.439	.331	.762	.506
Item [15]								-	.337	.541	.428
Item [16]									-	.375	.718
Item [17]										-	.540
Item [18]											-

O segundo fator integra sete itens cujo conteúdo remete para uma representação negativa do período pós reforma. Designou-se o fator como “antecipação de dificuldades”.



A subescala *antecipação de dificuldades* apresenta um coeficiente *alpha* de 0.8, correlações inter-itens de 0.35 sendo o valor mais baixo de 0.01 e o valor mais alto de 0.7.

A pontuação na subescala varia entre 7 e 35 (o ponto médio é 14). Valores mais altos indicam uma representação da reforma caracterizada por uma antecipação mais acentuada das dificuldades.

Tabela 3. Matriz de correlações entre itens

	Item [2]	Item [3]	Item [4]	Item [5]	Item [6]	Item [10]	Item [14]
Item [2]	-	.482	.224	.011	.369	.040	.369
Item [3]		-	.397	.060	.703	.247	.611
Item [4]			-	.319	.458	.665	.418
Item [5]				-	.191	.304	.134
Item [6]					-	.308	.663
Item [10]						-	.317
Item [14]							-

As subescalas correlacionam-se entre si de forma negativa ( $r = -0.443$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.2$ ).

### **Antecipação do papel de reformado/a**

O instrumento incluiu um item sobre a forma como o participante “encara ou antecipa o seu papel como reformado/a” com respostas que variam de 1 (Pessimista) a 4 (Muito otimista) e “nunca pensou nisso”.

### ***Avaliação da dimensão “Lazer”***

#### **Hábitos de Lazer**

Foi utilizada a Escala de Hábitos de Lazer (Formiga, Ayrosa & Dias, 2005), uma medida de autorelato que se destina a avaliar a frequência do envolvimento dos participantes em atividades de lazer. A escala é composta por 24 itens, com resposta de tipo *Likert* de cinco pontos variando de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). A escala permite avaliar três dimensões definidas em função do tipo de atividades de lazer: hedonistas, lúdicas e instrutivas, com *alpha* de 0.82 (Formiga, Ayrosa & Dias, 2005).

No presente estudo a escala foi adaptada e usada como uma escala unidimensional de 23 itens. Foram usados 17 itens da escala original e criados seis itens novos com o objetivo de avaliar a frequência dos hábitos de lazer.

A escala apresenta uma boa consistência interna com um coeficiente *alpha* de 0.83, correlações inter-itens de 0.18 sendo o valor mais baixo de -0.17 e o valor mais alto de 0.77.

A pontuação para a escala total varia entre 23 e 85 (o ponto médio é 31). Valores mais altos correspondem a hábitos mais intensos de lazer.

### **Atitudes Face ao Lazer**

Foi usada a Escala de Atitudes Face ao Lazer (Teixeira & Freire, 2013) na versão reduzida resultante da adaptação portuguesa de Freire e Fonte (2007) da escala de Ragheb e Beard (1982) com 36 itens.

Trata-se de uma medida de autorelato composta por 18 itens que está subdividida em três subescalas, de seis itens cada, avaliando, respectivamente, a componente cognitiva, afetiva e comportamental das atitudes. A versão reduzida registou um coeficiente *alpha* de 0.88 e as subescalas os seguintes: dimensão cognitiva, *alpha* de 0.81; dimensão afetiva *alpha* de 0.85; e dimensão comportamental (*alpha* de 0.76) (Teixeira & Freire, 2013).

A resposta a cada item é produzida através de uma escala de tipo *likert* de cinco pontos que varia entre 1 (Discordo totalmente/Nunca) e 5 (Concordo totalmente/sempre). A pontuação total em cada subescala varia entre 6 e 30 (o ponto médio é 18). A pontuação para a escala total varia entre 18 e 90 (o ponto médio é 54). Valores mais altos indicam atitudes mais positivas face ao lazer.

No presente estudo, a escala apresenta uma boa consistência interna com um coeficiente *alpha* de 0.89, bem como as respetivas subescalas: dimensão cognitiva (*alpha* de 0.93), dimensão afetiva (*alpha* de 0.91) e dimensão comportamental (*alpha* de 0.74).

### **Satisfação com a Vida**

Foi usada a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, Emmons, Larsen & Giffin, 1985) adaptada para a população portuguesa por Neto (1993), destinada a avaliar a satisfação do indivíduo com a sua própria vida. A escala obteve um coeficiente *alpha* de 0.78 (Neto, 1993).

É uma escala composta por cinco itens com resposta de tipo *Likert* de cinco pontos que varia entre 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente). A pontuação para a escala total varia entre 5 e 25 (o ponto médio é 15). Quanto maior for a pontuação, maior a satisfação do indivíduo em relação à sua própria vida.

No presente estudo, a escala apresenta uma boa consistência interna com um coeficiente *alpha* de 0.85.

### 3. Procedimento

### 3.3 Procedimentos

O questionário foi construído na plataforma *Limesurvey* (Versão 1.87) da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. O questionário foi disponibilizado *online*, tendo sido o *link* de acesso ao mesmo divulgado através de *email* para *mailing-lists* pessoais, académicas e profissionais. Após a recolha dos dados, estes foram introduzidos e analisados com o programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.

Foram realizadas análises estatísticas descritivas, estudos correlacionais entre todas as variáveis em estudo (*r* de *Pearson*) e análises de regressão linear múltipla com a *antecipação de oportunidades* e a *antecipação de dificuldades* como variáveis dependentes.

A amostra foi ainda dividida em grupos tomando como referência as variáveis *hábitos de lazer* e *investimento no trabalho*, no sentido de analisar se a frequência em hábitos de lazer e a intensidade do *investimento no trabalho* tinham impacto quer na satisfação com a vida, as atitudes face ao lazer e a antecipação da reforma quer como reformas quer como oportunidades. A divisão foi feita tomando como referência as variáveis *hábitos de lazer* e *investimento no trabalho* tendo como ponto de corte a média amostral correspondente: hábitos de lazer acima da média ( $n = 75$ ) e abaixo da média ( $n = 57$ ); investimento no trabalho acima da média ( $n = 71$ ) e abaixo da média ( $n = 61$ ). Os participantes destes grupos foram comparados relativamente às duas dimensões da escala de representações em relação à vida no pós reforma (com recurso ao teste *t* de *Student*). Foram ainda realizadas análises em relação a todas as variáveis do estudo em função do estado civil, considerando dois grupos: participantes com companheiro/a ( $n = 66$ ) e participantes sem companheiro/a ( $n = 65$ ). Não foram efetuadas análises diferenciais em função do sexo, da idade, e/ou do nível

formativo/profissional dado o desequilíbrio nos efetivos dos respectivos grupos de comparação.

#### 4. Resultados

##### Lazer, investimento no trabalho e satisfação com a vida

Na tabela 4 apresentam-se as médias obtidas nas escalas de Atitudes face ao Lazer, Hábitos de Lazer, Investimento no Trabalho e Satisfação com a Vida. A matriz de correlações é apresentada em anexo (ANEXO 2).

Tabela 4. Médias totais das escalas

	Varição	Média	Desvio Padrão	N
Escala de Atitudes face ao Lazer	18-90	73.41	7,5	132
Subescala Atitudes Cognitivas	6-30	27.37	2,8	132
Subescala Atitudes Afetivas	6-30	25.89	3,1	132
Subescala Atitudes Comportamentais	6-30	20.15	3,8	132
Escala de Hábitos de Lazer	23-115	63.07	10.2	132
Escala de Investimento no Trabalho	13-78	53.01	8.4	132
Questionário de Satisfação com a Vida	5-25	16.60	7.6	132

Nesta amostra, as atitudes face ao lazer são na generalidade positivas uma vez que a média é superior ao ponto médio da escala.

Realizou-se o teste ANOVA medidas repetidas para avaliar a diferença nas médias das três dimensões das atitudes face ao lazer, os resultados indicam que há uma diferença estatisticamente significativa entre as médias das três dimensões: a dimensão cognitiva apresenta os valores superiores ( $M = 27$ ,  $DP = 2.8$ ), seguida da dimensão afetiva ( $M = 25.9$ ,  $DP = 3.09$ ) e da comportamental ( $M = 20.15$ ,  $DP = 3.75$ ).

Os participantes apresentam hábitos de lazer de nível médio superior ao ponto médio da escala ( $M = 63.07$ ,  $DP = 10.2$ ). Os hábitos de lazer têm forte correlação com as atitudes face ao lazer ( $r = 0.39$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.15$ ), o que se verifica em todas as dimensões das atitudes: dimensão cognitiva,  $r = 0.27$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.07$ ), dimensão afetiva,  $r = 0.28$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.08$ ), e dimensão comportamental,  $r = 0.34$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.12$ ). Verifica-se ainda uma correlação positiva significativa entre os hábitos de lazer e a satisfação com a vida ( $r = 0.194$ ,  $p < 0.05$ ,  $r^2 = 0.04$ ) e os anos de trabalho ( $r = 0.174$ ,  $p < 0.05$ ,  $r^2 = 0.03$ ).

Relativamente ao investimento no trabalho, a média da amostra é superior ao ponto médio, o que revela um nível elevado de investimento. O investimento no trabalho correlaciona-se negativamente de forma significativa com os anos de trabalho ( $r = -0.18$ ,  $p < 0.05$ ,  $r^2 = 0.03$ ). Existe uma correlação negativa significativa entre o investimento no trabalho e a dimensão comportamental das atitudes face ao lazer ( $r = -0.22$ ,  $p < 0.05$ ,  $r^2 = 0.05$ ), não sendo significativa a correlação com as outras dimensões nem com os hábitos de lazer e a satisfação com a vida.

### Representações do pós reforma: Antecipação

Na tabela 5 apresentam-se as médias dos resultados das duas subescalas de Representações do pós Reforma - antecipação.

Tabela 5. Média das subescalas das Representações da Reforma

	Variação	Média	Desvio Padrão	N
Escala de Representações da Reforma				
Subescala <i>antecipação de oportunidades</i>	11-55	39.84	5.4	132
Subescala <i>antecipação de dificuldades</i>	7-35	18.43	4.5	132

Realizou-se o teste  $t$  para amostras emparelhadas para avaliar a diferença de médias entre a antecipação na dimensão oportunidades e a antecipação na dimensão dificuldades. Foi encontrada uma diferença estatística significativa, sendo mais altos os resultados na *antecipação de oportunidades* ( $M = 39.8$ ,  $SD = 5.4$ ) do que na *antecipação de dificuldades* [ $M = 18.43$ ,  $SD = 4.54$ ],  $t(131) = 29.24$ ,  $p < .001$ ,  $d = 4.3$ ]

A representação da reforma como *antecipação de oportunidades* correlaciona-se positivamente de forma fraca mas significativa com as dimensões cognitiva, ( $r = 0.26$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.07$ ), e afetiva das atitudes face ao lazer, ( $r = 0.25$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.06$ ). A representação do pós reforma como *antecipação de dificuldades* correlaciona-se negativamente, de forma também fraca, com todas as dimensões daquela outra variável: dimensão cognitiva,  $r = -0.25$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.06$ , dimensão afetiva,  $r = -0.32$ ,  $p < 0.01$ ,  $r^2 = 0.10$ , e dimensão comportamental  $r = -0.18$ ,  $p < 0.04$ ,  $r^2 = 0.03$ .

A representação do pós reforma como *antecipação de dificuldades* apresenta ainda uma correlação negativa significativa mas fraca com os hábitos de lazer ( $r = -0.20$ ,  $p < 0.02$ ,  $r^2 = 0.04$ ). A correlação entre esta última variável e a *antecipação de oportunidades* é positiva, mas não significativa ( $r = 0.17$ ,  $p < 0.059$ ,  $r^2 = 0.03$ ).

Usando um teste  $t$  de *Student* para analisar a diferenças entre os grupos com hábitos de lazer, verifica-se que os participantes com hábitos de lazer abaixo do valor médio têm uma representação mais acentuada da reforma como *antecipação de dificuldades* ( $M = 19.13$ ,  $DP = 4.2$ ), do que os participantes com hábitos de lazer acima do valor médio [ $M = 17.5$ ,  $DP = 4.9$ ],  $t(130) = 2.019$ ,  $p < 0.05$ ,  $d = 0.36$ ]. O mesmo não se verifica na dimensão *antecipação de oportunidades*, não sendo significativa a diferença [ $t(130) = -1.405$ ,  $p = 0.16$ ]. Ainda os participantes com hábitos de lazer acima do valor médio apresentam maior satisfação com a vida ( $M = 17.39$ ,  $DP = 3.2$ ), do que os participantes com hábitos de lazer abaixo do valor médio [ $M = 16$ ,  $DP = 3.4$ ],  $t(130) = -2.297$ ,  $p < 0.02$ ,  $d = 0.42$ ].

Não se registaram diferenças significativas em função dos grupos constituídos a partir da variável “hábitos de lazer” a nível do Investimento no Trabalho,  $t(130) = -0.212$ ,  $p = 0.83$ .

Existe uma correlação negativa significativa entre a *antecipação de dificuldades* e a satisfação com a vida ( $r = -0.182$ ,  $p < 0.05$ ,  $r^2 = 0.03$ ).

Não se verificaram correlações significativas entre a *antecipação de oportunidades* e o investimento no trabalho ( $r = -0.087$ ,  $p = 0.32$ ,  $r^2 = 0.008$ ) nem entre este e a *antecipação de dificuldades* ( $r = 0.129$ ,  $p = 0.14$ ,  $r^2 = 0.02$ ).

Usou-se um teste  $t$  de *Student* para verificar a diferenças entre os grupos com mais e menos investimento no trabalho na antecipação da reforma. Não se verificaram diferenças significativas entre os dois grupos, nem na *antecipação de oportunidades*,  $t(130) = -0.008$ ,  $p = 0.99$ , quer na *antecipação de dificuldades*  $t(130) = -0.486$ ,  $p = 0.63$ .

Também não foram detetadas diferenças significativas em função do estado civil relativamente à *antecipação de oportunidades* ( $t(129) = -0.948$ ,  $p = 0.35$ ), nem à *antecipação de dificuldades* ( $t(129) = 1.55$ ,  $p = 0.12$ ). De resto, as

análises diferenciais em função desta variável apenas permitiram registar variações na satisfação com a vida ( $t(129) = -3.14, p = 0.002$ ).

### **Modelo preditivo da *antecipação de oportunidades* e de *dificuldades* associadas à reforma**

Foi realizada uma análise de regressão múltipla, recorrendo ao método *Enter* introduzindo como variáveis preditoras o investimento no trabalho, as atitudes face ao lazer, os hábitos de lazer, e a satisfação com a vida e como variáveis dependentes as duas dimensões relativas à antecipação da reforma.

Para a reforma como *antecipação de oportunidades*, o modelo apresenta significância estatística,  $F(4,127) = 2.53, p = 0.04$ , explicando 5% da variância total dos dados ( $R^2_{aj} = 0.05$ ). A análise dos coeficientes de regressão estandardizados mostra que as atitudes face ao lazer predizem de forma significativa a representação da reforma como *antecipação de oportunidades* ( $\beta = 0.21; p = 0.03$ ). Não se verificaram efeitos significativos dos restantes preditores: investimento no trabalho ( $\beta = -0.06; p = 0.47$ ), hábitos de lazer ( $\beta = 0.08; p = 0.38$ ) e satisfação com a vida ( $\beta = 0.03; p = 0.72$ ).

Quanto à reforma como *antecipação de dificuldades*, o modelo apresenta significância estatística,  $F(4,127) = 5.05, p = 0.001$  explicando 11% da variabilidade dos dados ( $R^2_{aj} = 0.05$ ). A análise dos coeficientes de regressão estandardizados mostra que as atitudes face ao lazer contribuem de forma significativa para as dificuldades antecipadas no pós reforma ( $\beta = -0.157; p = 0.005$ ). Os resultados relativos aos restantes preditores não se mostraram significativos: investimento no trabalho ( $\beta = 0.10; p = 0.23$ ), hábitos de lazer ( $\beta = -0.78; p = 0.4$ ), e satisfação com a vida ( $\beta = -0.15; p = 0.08$ ).

### **Discussão dos resultados e conclusões**

As preocupações em relação à reforma parecem ligar-se às questões financeiras durante esta fase. Parte significativa dos participantes refere preparar-se para a reforma com ações que contribuam para a sustentabilidade financeira no futuro e considera o apoio financeiro como o mais importante na transição para a reforma. De facto, a situação financeira é uma variável que influencia a qualidade do ajustamento à reforma, mas não a única. Outros atributos individuais como a saúde física e mental também influenciam esse

ajustamento (Wang, 2011) mas é possível que os participantes não antecipem outros fatores neste momento, sendo a associação mental à reforma mais imediata a perda do papel de trabalhador e do rendimento a ele associado.

Alguns sujeitos referem que o envolvimento em atividades é uma das formas utilizadas de se prepararem para a reforma, denotando preocupação em manter a atividade criando outras que tomem o lugar do trabalho. Segundo Ragheb e Beard (1982), a vontade e predisposição para o envolvimento em atividades de lazer é influenciada pelas atitudes que o sujeito tem face ao mesmo. Os resultados apontam neste sentido, uma vez que atitudes mais positivas face ao lazer se associam a hábitos mais intensos de lazer. Por sua vez, mais hábitos de lazer estão associados a maior satisfação com a vida, corroborando vários estudos (e.g. Şener et al, 2007, Kim & Feldman, 2000).

Contudo, um quarto dos participantes refere que não pensou na preparação para a reforma ou não tomou iniciativas neste sentido. Este fator pode ser preocupante já que o planeamento antes do período da reforma contribui para a adaptação à mesma (Taylor-Carter, Cook & Weinberg, 1995).

É sabido que a antecipação da reforma, e o seu planeamento, poderá auxiliar os sujeitos, a satisfazer as suas necessidades na estrutura e interação social, bem como promover a auto-imagem e a generatividade (Adams, Rau, 2011). Tendo em conta que o lazer pode ter um papel determinante na reorganização e na qualidade da adaptação à nova condição de indivíduos reformados, e se apresenta como variável com efeito positivo na qualidade do ajustamento à reforma (Wang, Hemkens, & Solinge, 2011), intervenções de preparação para a reforma deverão incluir a dimensão de lazer. A orientação para as escolhas de lazer pode, assim, apresentar-se como uma estratégia de intervenção psicológica na preparação para essa nova fase da vida considerando as opções dos indivíduos no que se refere ao tipo de articulação que pretendem fazer entre a sua relação com a atividade profissional e os (novos) investimentos de lazer. Poderão, assim, enveredar por uma lógica de continuidade e reforço mútuo, suscetível de conduzir ao envolvimento em atividades de lazer assentes em interesses ou valores idênticos aos que estão presentes e constituem fonte de gratificação na atividade profissional. Em alternativa, poderão privilegiar uma lógica de descontinuidade e complementaridade ou mesmo compensação, escolhendo atividades de lazer



que lhes ofereçam a oportunidade de satisfazer valores/interesses pessoalmente significativos que profissionalmente se encontrem sem expressão).

É, no entanto, de salientar que, nas fontes de apoio para a transição para a reforma, as fontes informais como companheiros, amigos e filhos, são mais valorizados face a apoios provindos de fontes mais formais como o psicólogo, seminários, cursos. Tal poderá revelar desconhecimento da importância das fontes de apoio estruturadas o que não deixa de ser preocupante tendo em conta que o planeamento intencional da reforma traz maior benefícios e ajustamento no período pós reforma (Jensen-Scott, 1993, Rosenkoeter, Garris, 2001; Taylor-Carter, Cook, Weinberg, 1997; Wong, 2007).

Os participantes do estudo apresentam investimento significativo no trabalho, o que poderá revelar que o papel de trabalhador é central nas suas vidas, estando a maioria dos participantes no ativo. Os anos de trabalho aparecem negativamente correlacionados com o investimento no trabalho e positivamente correlacionados com o envolvimento em atividades de lazer o que poderá significar que exista uma tendência no sentido de uma transição gradual no foco de investimento dos indivíduos ao longo da vida em sincronia com as diversas tarefas psicossociais da idade adulta.

Verifica-se ainda que os participantes que mais investem no trabalho têm atitudes menos positivas face ao lazer na dimensão comportamental, o que poderá estar associado ao facto de se envolverem menos em papéis ligados ao lazer e participarem menos em atividades recreativas fora da esfera do trabalho.

Em linha com o que a revisão da literatura fazia esperar, encontra-se uma relação significativa entre lazer e reforma. Atitudes mais favoráveis face ao lazer predizem representações mais positivas (*antecipação de oportunidades*) e menos negativas do pós reforma (*antecipação de dificuldades*). Contribuindo as atitudes para a participação em atividades de lazer (Ragheb & Beard, 1982), estes resultados levam a depreender que atitudes menos positivas em relação ao lazer possam ser inibidoras da participação em atividades de lazer quer no presente, quer no futuro.

Vale a pena discutir este resultado paralelamente ao que evidencia uma correlação positiva significativa os hábitos de lazer e a satisfação com a vida e ao que mostra que os hábitos de lazer se encontram negativamente

correlacionados com a *antecipação de dificuldades*. Hábitos de lazer menos expressivos estarão, porventura, na base de níveis mais reduzidos de satisfação com a vida que, por sua vez, poderão conduzir a visões mais pessimistas da reforma por ausência de atividades de alternativas prontamente disponíveis para a substituição do papel profissional. Por outro lado, os hábitos de lazer, se entendidos na sua condição de estratégia de *coping*, podem mostrar-se um fator protetor da satisfação com a vida em situações adversas e, nessa medida, contribuir para a crença de o que o lazer ajudará a lidar no futuro com os aspetos menos positivos que a reforma possa trazer, atuando quer pelas relações sociais (amizade), quer pela agência e auto-confiança (autonomia) (Iwaski & Mannel, 2000).

Talvez em próximas investigações seja de especial interesse adotar-se metodologias longitudinais e/ou de *follow up* bem como abordagens de natureza qualitativa que permitindo acompanhar os indivíduos no período pré e pós reforma possam ajudar a compreender de forma mais clara que fatores anteriores próximos a esta transição, nomeadamente os ligados à relação trabalho-lazer, influenciam o ajustamento à reforma e em que medida existe consistência entre as representações da reforma numa perspetiva de antecipação e a vivência real do período pós reforma.

Os resultados encontrados não poderão ser generalizados, uma vez que a amostra é constituída por uma grande maioria de participantes com o ensino superior e 68% são do sexo feminino. No entanto, os resultados deste estudo revelam dados interessantes para orientar a intervenção psicológica na preparação para a reforma, particularmente com população ativa mais escolarizada, por exemplo:

a) Ações de sensibilização sobre a importância do lazer que poderão ter impacto nas atitudes face ao lazer e aumentar o envolvimento em atividades de lazer no presente e/ou no período pós reforma.

b) Orientação para as escolhas de lazer no sentido de apoiar os indivíduos na exploração de actividades significativas para além da esfera laboral.

c) Contemplar nas intervenções a abordagem de várias áreas (e.g.: financeira, envolvimento em atividades, gestão do tempo,) e atuar ao nível das atitudes face ao lazer.

Uma vez que vários estudos revelam a importância do planeamento da reforma, e a *educação para o lazer* se mostra pertinente em todas fases do ciclo vital, seria útil haver mais intervenções psicológicas orientadas para o apoio aos indivíduos na gestão do seu projeto pessoal de vida desde o primeiro momento da transição para o mundo do trabalho/emprego, desenhadas com base na investigação existente. É um desafio para os profissionais demonstrar a importância destas intervenções e do papel do psicólogo.

## 5. Bibliografia

Adams, Gary A.; Rau, Barbara L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement, *American Psychologist*, Vol 66(3), Apr 2011, 180-192.

Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of Leisure Participation From Middle Age to Old Age. *Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*, Vol. 61B(6), pp. 340–346.

American Association of Retired Persons (2013). “Retirement Attitudes Segmentation Survey” [Online], disponível a partir de [http://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/surveys\\_statistics/econ/2013/Retirement-Attitudes-Segmentation-Survey-AARP-rsa-econ.pdf](http://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/surveys_statistics/econ/2013/Retirement-Attitudes-Segmentation-Survey-AARP-rsa-econ.pdf)

Atchley, R. (1998). Activity adaptations to the development of functional limitations and results for subjective well-being in later adulthood: a qualitative analysis of longitudinal panel data over a 16-year period. *Journal of Aging Studies*, 98 (1), 19-39.

Blustein, D. L., Kozan, S., & Connors-Kellgren, A. (2013). Unemployment and underemployment: A narrative analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 82, pp. 256–265.

Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), pp. 7-26.

Carneiro, R. (Coord.). (2012). O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade. Relatório Final. Lisboa: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa. Faculdade de Ciências Humanas. Universidade Católica Portuguesa.

Carter, M. A. T. and Cook, K. (1995), Adaptation to Retirement: Role Changes and Psychological Resources. *The Career Development Quarterly*, 44: 67–82.

Cassidy, T. (February de 2005). Leisure, coping and health: the role of social, family, school and peer relationship factors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), pp. 51-66.

Dupuis, S. L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological wellbeing. *Society and Leisure*, 18(1), 67–92.

Formiga, N. S., Ayroza, I., & Dias, L. (2005) Escala de Atividades de Hábitos de Lazer: Construção e Validação em Jovens. *Psic - Revista de Psicologia*, Vetor Editora, 6 (2),Jul/Dez, p. 71-79.

Freire, T. (2001). Ócio e tempo livre: perspectivar o lazer para o desenvolvimento. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Educación*, 7(5), 345-349

Freire, T., & Fonte, C. (2007). Escala de atitudes face ao lazer. *Paidéia*, 17(36), 79–87

Freire, T., Fonte, Teixeira, Ana (2013). The Leisure Attitude Scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure/Loisir*, 2013

Herrera, A. P., Meeks, T. W., Dawes, S. E., Hernandez, D. M., Thompson, W. K., Sommerfeld, D. H., et al. (2011). Emotional and cognitive health correlates of leisure activities in older Latino and Caucasian women. *Psychology, Health & Medicine*, 16 (6), 661-674.

Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational Foundations of Leisure. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Edits.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century* (pp. 35-51). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Iwasaki, Y. (May de 2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), pp. 209-220.

Iwasaki, Y., & Mannel, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22, pp. 163 –181.

Iwasaki, Y., Mactavish, J., & Macka, K. (2005). Building on strengths and resilience: leisure as a stress survival strategy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), pp. 81-100.

Jensen-Scott, R. L. (1993). Counseling to promote retirement adjustment. *Career Development Quarterly*, 41(3), 257-267.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Kelly, J. R. (1999). Leisure Behaviors and styles: social, economic, and cultural factors. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Edits.), *Leisure Studies*:

Prospects for the Twenty-First Century (pp. 135-150). State College, Pennsylvania: Ventura Publishing, Inc.

Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, 43, 1195–1210.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-Protection, Self-Restoration. *Leisure Sciences*, 24, pp. 219–235.

Leung, G. T., Fung, A. W., Tam, C. W., Lui, V. W., Chiu, H. F., Chan, W. M., et al. (2011). Examining the association between late-life leisure activity participation and global cognitive decline in community-dwelling elderly Chinese in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26(1), 39-47.

Llewellyn, G., Balandin, S., Dew, A., & McConnell, D. (2004). Promoting healthy, productive ageing: plan early, plan well. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, Vol 29( 4), pp. 366-369.

Mannell, R. C., & Reid, G. D. (1999). Work and Leisure. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century* (pp. 151-165). State College, Pennsylvania: Ventura Publishing, Inc.

McGuire, F. A., Boyd, R. K., & Tedrick, R. E. (2009). *Leisure and Aging. Ulyssean Living in Later Life* (4th Edition ed.). Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Nascimento, I. (2008). Tempo que falta, Tempo que resta, Tempo que sobra: Dinâmicas Psicológicas da Vivência de Tempos e Ritmos na Transição para a Reforma. Uma Década de Trabalho e Aprendizagens, Actas do X Congresso Internacional de Formação para o Trabalho Norte de Portugal/Galiza (pp. 129-139). Chaves: Instituto do Emprego e Formação Profissional, Delegação Regional do Norte.

Nascimento, I. (2007). Investimento no trabalho e na parentalidade e relação interpapéis: uma análise da transmissão intergeracional. Tese de Doutoramento.

Pinquart, M., & Schindler, I. (2009). Change of Leisure Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Analysis. *Leisure Sciences*, 31, pp. 311–329.

Pordata: Base de Dados Portugal Contemporâneo. Fundação Francisco Manuel Dos Santos [ONLINE] disponível a partir de <http://www.pordata.pt>, consultado a

Rosenkoeter, M. M., & Garris, J. M. (2001). Retirement planning, use of time, and psychosocial adjustment. *Issues in Mental Health Nursing*, 22, 703–722.

Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155–167.

Şener, A., Terzioğlu, R. G., & Karabulut, E. (January de 2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: A Turkish sample. *Aging & Mental Health*, 11(1), pp. 30–36.

Singh-Manoux, A. R., & Marmot, M. (2003). Leisure activities and cognitive function in middle age: evidence from the Whitehall II study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57, 907-913.

Stebbins, R. A. (2000). The Extraprofessional Life: Leisure, Retirement and Unemployment. *Current Sociology*, 48(1), pp. 1-18.

Taylor-Carter, A., & Cook, K. (1995). Adaptation to Retirement: Role Changes and Psychological Resources. *The Career Development Quarterly*, 44, 67-81.

Taylor-Carter, M. A., Cook, K., & Weinberg, C. (1997). Planning and expectations of the retirement experience. *Educational Gerontology*, 23, 273–288.

Tesky, V. A., Thiel, C., Banzer, W., & Pantel, J. (2011). Effects of a group program to increase cognitive performance through cognitively stimulating leisure activities in healthy older subjects: The AKTIVA study. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 24 (2), 83-92.

Wang, M., Hemkens, K. & Solinge, H. (2011). Retirement Adjustment. *American Psychological Association*, Vol. 66, No. 3, 204–213

Wong, C., Wong, S., Pang, W., Azizah, M., & Dass, M. (2003). Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women. *The Journals of Gerontology: Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 58(A), p. 555.

Wong, M. (2007) Profiling Retirees in the Retirement Transition and Adjustment Process: Examining the Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-Being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), pp. 455-474

## **5) Anexos**

## ANEXO 1

# Lazer, envolvimento no trabalho e qualidade da adaptação à reforma

Este estudo pretende determinar as atitudes das pessoas face ao lazer e de que forma estas estarão relacionadas com o envolvimento no trabalho e a qualidade da adaptação à reforma.

O estudo é realizado no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia da estudante Liliana Ribeiro sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Inês Nascimento.

As respostas às questões que se seguem são anónimas e apenas serão conhecidas pelos investigadores. Os dados recolhidos depois de globalmente analisados, poderão ser objeto de divulgação em congressos e/ou em publicações científicas.

Caso deseje esclarecer alguma dúvida ou receber mais informações acerca do estudo, poderá enviar email para: [up200504905@fpce.up.pt](mailto:up200504905@fpce.up.pt). A resposta ao questionário demora cerca de 15 minutos.

As suas respostas apenas serão registadas depois que complete preenchimento do questionário e o submeta. Pode interromper o processo de resposta caso, em algum momento, não pretenda prosseguir.

## Consentimento Informado

**Ao selecionar a opção "Sim, li o consentimento informado, pretendo prosseguir e participar no estudo" declara que é maior de idade, que considera que lhe foi prestada a informação necessária acerca da natureza e objetivos deste estudo e que pretende participar voluntariamente no mesmo.**

- ☐ Sim, li o consentimento informado, pretendo prosseguir e participar no estudo
- ☐ Não pretendo participar no estudo



# Dados pessoais e sociodemográficos

## 1. Género

- ☐ Feminino  
☐ Masculino

## 2. Estado civil

- ☐ Solteiro/a  
☐ Casado/a; União de facto; Junto  
☐ Divorciado/a  
☐ Viúvo/a  
☐ Outro

## 3. Idade

Escreva aqui a sua resposta: \_\_\_\_\_

## 4. Nível de escolaridade

- ☐ Ensino básico 1.º ciclo – 4.º ano (antiga instrução primária – 4.ª classe)  
☐ Ensino básico 2.º ciclo – 6.º ano (antigo ciclo preparatório)  
☐ Ensino básico 3.º ciclo – 9.º ano (antigo 5.º liceal/secundário unificado)  
☐ Ensino secundário – 12.º ano (antigo 7.º liceal/propedêutico/complementar)  
☐ Ensino pós-secundário (cursos de especialização tecnológica, nível IV)  
☐ Ensino superior (bacharelato ou licenciatura)  
☐ Ensino superior pós-graduado (mestrado, doutoramento ou pós-doutoramento)  
☐ Nunca estudou

## 5. Idade com que começou a trabalhar (coloque 0 se não se aplica ao seu caso):

Escreva aqui a sua resposta: \_\_\_\_\_

## 6. Da seguinte lista de apoios, quais e em que medida acha que foram, são ou poderão ser necessários na transição para a reforma?

Por favor escolha uma resposta apropriada para cada item:

	totalmente inútil	inútil	indiferente	útil	totalmente útil	não sei
1. Apoio para não me sentir isolado/a / sozinho/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Apoio emocional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Apoio financeiro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Apoio para decidir o que irei fazer com o tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Apoio para começar o meu próprio negócio / projeto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Apoio na procura de outro emprego / trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. Da seguinte lista de fontes de apoio, quais e em que medida considera que foram, são ou poderão ser úteis na sua preparação para a reforma: \***

	totalmente inútil	inútil	indiferente	útil	totalmente útil	não sei
1. Colegas de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Instituição financeira, como um banco ou uma companhia de investimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Um website de planeamento da reforma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Seminários ou cursos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Revistas, livros ou outras publicações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Companheiro/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Filhos/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Netos/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Um psicólogo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Médico de família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Assistente social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Tendo em vista a reforma, que passos deu ou dará para se preparar para mesma?**

---



---



---

**9. Encara ou antecipa o seu papel como reformado/a (atual ou futuro) de forma:**

- ☐ Pessimista  
☐ Pouco otimista  
☐ Bastante otimista  
☐ Muito otimista  
☐ Nunca pensou nisso

# Trabalho

1. Pensando no que o trabalho significa ou significou para si, indique qual o seu grau de discordância ou concordância com cada uma das afirmações: \*

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo / nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Quando conheço novas pessoas, uma das primeiras coisas que digo sobre mim é o tipo de trabalho que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Muitas vezes, dou comigo a pensar em certos aspetos do meu trabalho, mesmo fora do horário de serviço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Quero progredir no meu trabalho, mesmo que isso tenha alguns custos noutras áreas da minha vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Não consigo imaginar uma vida inteiramente satisfatória sem o trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Continuari a trabalhar mesmo que não tivesse necessidade do salário.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. À medida que o tempo passa, quero ter cada vez mais autoridade e responsabilidade no meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. O trabalho que faço é extremamente interessante para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Muitas vezes, passo o "tempo livre" a trabalhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ponho as minhas responsabilidades profissionais acima das minhas responsabilidades familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. O que faço no meu trabalho, é central para o modo como me sinto comigo próprio/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Quando tenho algum tempo a sós com o meu/minha companheiro/a, gosto de falar do meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ponho de parte alguns prazeres pessoais, tais como dormir um pouco mais ou divertir-me, para estar a trabalhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Muitas vezes, trabalho mais do que o necessário: ou porque continuo a trabalhar para além do meu horário normal ou porque decido fazer umas coisas extras por conta própria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Reforma

1. As seguintes afirmações referem-se ao que a reforma pode significar para as pessoas. Indique qual o seu grau de discordância ou concordância com cada uma delas pensando no que a reforma significa ou significou para si:

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo / nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Oportunidade para passar mais tempo com a minha família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Fim dos meus anos produtivos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Menos interação com as outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Dificuldades económicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Maior atenção e preocupação com a saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Maior isolamento da sociedade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Mais tempo para fazer coisas para as quais nunca tive tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mais tempo para exprimir e/ou expandir o meu lado criativo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Possibilidade de usar os meus passatempos e a minha criatividade para ter um rendimento extra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Necessidade de continuar a trabalhar, pelo menos a meio tempo, devido a questões financeiras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mais tempo para realizar os meus interesses e passatempos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Tempo para me "mimar"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Tempo para lazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Tédio/aborrecimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Maior oportunidade para socializar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Mais tempo para fazer voluntariado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mais tempo para mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Oportunidade para me dedicar a uma causa (e.g., ambiental, social, humanitária...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Lazer

1. Depois de todas as suas obrigações cumpridas (acadêmicas, familiares, profissionais e domésticas), indique com que frequência ocupa o seu tempo, quando está sem fazer nada, com cada uma das seguintes atividades:

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. Assistir a espetáculos ou eventos culturais (peças de teatro, concertos, exposições etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ir a bares ou restaurantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Encontrar-se e conviver com alguém (namorada, amigos, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ler jornais e/ou revistas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Fazer voluntariado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Conversar ao telefone/chat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Praticar desporto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Conduzir (automóvel ou motorizada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Andar de bicicleta, patins, skate, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ler livros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Fazer trabalhos manuais (pintar, desenhar, fazer crochê, costurar, bricolage, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Pensar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Visitar familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Colaborar com organizações humanitárias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Assistir a conferências/palestras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Participar em seminários, cursos e/ou workshops	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Participar em ações de solidariedade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ir ao ginásio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Passear ao ar livre (parques, praia, jardins, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Fazer caminhadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cozinhar pratos especiais (acrescentado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Cuidar da aparência (acrescentado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Angariar donativos para causas sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2a. As seguintes afirmações referem-se a certas visões sobre as atividades de lazer. Indique qual o seu grau de discordância ou concordância com cada uma delas:**

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo / nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Envolver-se em atividades de lazer é uma boa forma de usar o tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. As atividades de lazer são benéficas para os indivíduos e para as sociedades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. As atividades de lazer contribuem para a saúde das pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. As atividades de lazer aumentam a felicidade das pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. As atividades de lazer ajudam a renovar a energia de uma pessoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. As atividades de lazer ajudam as pessoas a relaxar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2b. As seguintes afirmações referem-se a sentimentos em relação a atividades de lazer. Indique qual o seu grau de discordância ou concordância com cada uma delas, pensando em como se sente em relação às suas próprias atividades de lazer:**

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. As minhas atividades de lazer dão-me prazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sinto que o lazer é bom para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Gosto do tempo que passo quando estou envolvido em atividades de lazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. As minhas atividades de lazer são reparadoras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sinto que o tempo que passo em lazer não é tempo perdido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Gosto das minhas atividades de lazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2c. As seguintes afirmações referem-se a comportamentos em relação às atividades de lazer. Indique qual o seu grau de discordância ou concordância com cada uma delas pensando na sua própria dedicação às suas atividades de lazer:**

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo / nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. Dedico bastante tempo e esforço para me tornar mais competente nas minhas atividades de lazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Participaria numa aula ou seminário para estar mais capaz de fazer melhor as atividades de lazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Apoio a ideia de aumentar o meu tempo livre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo / nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
para me poder envolver em mais atividades de lazer.					
4. Envolver-me em atividades de lazer mesmo quando ando ocupado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Gostaria de ter mais tempo de educação e preparação para as atividades de lazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. De entre as atividades que tenho dou grande prioridade às de lazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Satisfação com a vida

1. As afirmações seguintes referem-se à forma como as pessoas se sentem com a vida. Indique qual o seu grau de discordância ou concordância com cada uma delas pensando em como se sente atualmente em relação à sua própria vida:

	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo / nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
1. A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. As minhas condições de vida são muito boas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Estou satisfeito com a minha vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida que eu desejaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## ANEXO 2

### Matriz de correlações

		Idade	Lazer Atitudes total	Lazer Atitudes cognitivo	Lazer Atitudes afetivo	Lazer Atitudes comportamental	Hábitos Lazer	Satisfação Vida	Centralidade Trabalho	Reforma Oportunidade	Reforma Dificuldade	Anos Trabalho	Antecipação Reforma
Idade	Correlação de Pearson	1	,010	-,087	,038	,061	,036	,014	-,164	,062	,027	,941"	,132
	Sig. (2 extremidades)		,907	,270	,688	,484	,679	,873	,081	,480	,757	,000	,180
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Lazer Atitudes total	Correlação de Pearson	,010	1	,772"	,784"	,770"	,388"	,085	-,150	,252"	-,317"	,064	,322"
	Sig. (2 extremidades)	,907		,000	,000	,000	,000	,332	,085	,003	,000	,475	,001
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Lazer Atitudes cognitivo	Correlação de Pearson	-,087	,772"	1	,543"	,346"	,266"	,086	,043	,257"	-,253"	-,063	,277"
	Sig. (2 extremidades)	,270	,000		,000	,000	,002	,328	,626	,003	,003	,480	,005
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Lazer Atitudes afetivo	Correlação de Pearson	,038	,784"	,543"	1	,334"	,285"	,058	-,140	,249"	-,320"	,132	,243'
	Sig. (2 extremidades)	,688	,000	,000		,000	,001	,508	,108	,004	,000	,138	,015
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Lazer Atitudes comportamental	Correlação de Pearson	,061	,770"	,346"	,334"	1	,340"	,057	-,216'	,106	-,179'	,065	,244'
	Sig. (2 extremidades)	,484	,000	,000	,000		,000	,028	,350	,059	,023	,050	,004
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Hábitos Lazer	Correlação de Pearson	,036	,388"	,266"	,285"	,340"	1	,194'	,082	,165	-,198'	,174'	,287"
	Sig. (2 extremidades)	,679	,000	,002	,001	,000		,028	,329	,059	,023	,050	,004
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Satisfação Vida	Correlação de Pearson	,014	,065	,086	,058	,057	,194'	1	,030	,063	-,182'	,027	,241'
	Sig. (2 extremidades)	,873	,332	,326	,508	,513	,028		,729	,475	,037	,762	,018
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Centralidade Trabalho	Correlação de Pearson	-,164	-,150	,043	-,140	-,216'	,082	,030	1	-,087	,129	-,179'	-,299"
	Sig. (2 extremidades)	,081	,085	,626	,108	,013	,350	,028		,321	,140	,043	,002
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Reforma Oportunidade	Correlação de Pearson	,062	,252"	,257"	,249"	,106	,165	,063	-,087	1	-,443"	,113	,408"
	Sig. (2 extremidades)	,480	,003	,003	,004	,225	,059	,023	,321		,000	,203	,000
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Reforma Dificuldade	Correlação de Pearson	,027	-,317"	-,253"	-,320"	-,179'	-,198'	-,182'	,129	-,443"	1	-,109	-,417"
	Sig. (2 extremidades)	,757	,000	,003	,000	,040	,023	,037	,140	,000		,221	,000
	N	132	132	132	132	132	132	132	132	132	132	128	100
Anos Trabalho	Correlação de Pearson	,941"	,064	-,063	,132	,065	,174'	,027	-,179'	,113	-,109	1	,231'
	Sig. (2 extremidades)	,000	,475	,480	,136	,483	,050	,762	,043	,203	,221		,022
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	98
Antecipação Reforma	Correlação de Pearson	,132	,322"	,277"	,243'	,244'	,287"	,241'	-,299"	,408"	-,417"	,231'	1
	Sig. (2 extremidades)	,180	,001	,005	,015	,015	,004	,016	,002	,000	,000	,022	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	98	100

"\*": A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).  
 ".": A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).